

# GROUP FITNESS KRAFTAKT SPORTHUB

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG
9-15	Bodytoning mit Monika [mit Kinderbetreuung]		Rückbildungs-Pilates mit Simone		Fitness Age+ mit Aldo		Pilates mit Katrin		Yoga sanft für jedes Alter (75min) mit Jürg	Les Mills Bodypump mit Rebekka
10-20	Rückbildungs-Pilates mit Simone [mit Kinderbetreuung]		Workshop Beckenboden (8x) mit Simone [Kursstart 14.1.2025]		Step on Fire mit Noémie [mit Kinderbetreuung]					Schwinn Cycling Team
10-40									TRX mit Natascha	
12-15									Fitness-Boxen Intermediate mit Gina	
17-30			Tidal Tank Power Training mit Johannes				Schwinn Cycling mit Sarah			
18-30	Hatha- Yoga (75min) mit Jürg	Body on Fire 2 mit Gina	Step on Fire mit Rahel	Schwinn Cycling mit Stefan	Bodytoning mit Corinne	Body on Fire 1 mit Gina	Jumping mit Rebekka	Les Mills Bodypump mit Miriam & Stefan		
	Fitness-Boxen Advanced mit Gina		Zumba mit Edith	Pilates mit Patrizia	Fight on Fire mit Gina	TRX mit Corinne	Fitness-Boxen Basic mit Noémie			
20-40	Les Mills Bodypump mit Rebekka									

# FUNCTIONAL TRAININGS KRAFTAKT SPOROTHUB

	<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>SAMSTAG</b>
<b>10-20</b>					Weekend Mix mit Coaches im Wechsel
<b>18-30</b>	Endurance Workout mit Michelle	Bodyweight Workout mit Miriam	Tabata Workout mit Michelle	Cross Workout mit Adrian	
<b>19-35</b>	Endurance Workout mit Eduard			Cross Workout mit Adrian	